

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Выпускная квалификационная работа
на тему:**

**ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ С ДЦП**

Выполнила: студентка 4 курса
Специализации: АФВ Мубаракшина Д. Ф.
Научный руководитель:
Кичигина О. Ю.

Москва 2018

Актуальность проблемы

Основой для нормальной жизнедеятельности являются функциональные показатели сердечнососудистой и дыхательной систем, как основной фактор развития общей выносливости организма, эти показатели снижены у людей с ДЦП.

В связи с этим развитие общей выносливости имеет большое значение для этого контингента

Отсутствие научно-обоснованных методик развития общей выносливости данного контингента посредством занятий в водной среде, определяет актуальность нашего исследования.

Объект исследования

Общая выносливость пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Предмет исследования

Средства и методы воспитания общей выносливости у пловцов с ДЦП

Гипотеза исследования

Предполагается, что разработанная нами комплексная методика, адаптивного плавания, будет способствовать воспитанию общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель работы:

Повысить уровень общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Выявить уровень работоспособности у подростков с ДЦП.
3. Разработать и экспериментально проверить комплексную методику адаптивного плавания, способствующую воспитанию общей выносливости у пловцов 12-14 лет с ДЦП.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование: МПК, тест Купера, Проба Штанге, ЖЕЛ, КВ;
5. Методы математической статистики для обработки полученных данных.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе центра спорта и образования «Самбо 70»

В исследовании приняли участие 16 подростков с ДЦП, разделенные на две равные группы контрольную и экспериментальную.

Две эти группы занимались 3 раз в неделю по 1, 5 часа на воде, 1 раз в неделю зал по 45 минут и 1, 5 час на воде и 1 раз в неделю зал 1,5 часа и 45 минут на воде. В экспериментальной группе каждое занятие заканчивалось 20 минутными подвижными играми.

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента.

| До исследования | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|------|--------------------|------|----------------------|
| Показатели | Экспериментальная группа | | Контрольная группа | | t–критерий Стьюдента |
| | Хср | σ | Хср | σ | |
| МПК (л/мин) | 2.93 | 0.21 | 2.97 | 0.23 | 1.47 |
| Тест Купера (м) | 255 | 45 | 260 | 40 | 0.57 |
| Проба Штанге (с) | 18.4 | 1.6 | 18.2 | 1.4 | 0.79 |
| ЖЕЛ (мл) | 2270 | 84 | 2285 | 79 | 0,28 |
| КВ ((уд/мин) мм рт. ст.)) | 21.3 | 1.85 | 21.5 | 1.78 | 0.45 |

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ С ДЦП



Таблица 2. Изменение показателей работоспособности и функциональных показателей КРС (кардио-респираторной системы) у экспериментальной группы.

| Экспериментальная группа | | | | | |
|----------------------------|-----------------|------|--------------------|------|----------------------|
| Показатели | До исследования | | После исследования | | t-критерий Стьюдента |
| | Хср | σ | Хср | σ | |
| МПК (л/мин) | 2.93 | 0.21 | 3.48 | 0,12 | 2.41 |
| Тест Купера (м) | 255. | 45 | 425 | 25 | 4.23 |
| Проба Штанге (с) | 18.4 | 1.6 | 29.8 | 1.3 | 4.58 |
| ЖЕЛ (мл) | 2270 | 84 | 2985 | 72 | 2.32 |
| КВ ((уд/мин) мм рт. ст.)) | 21.3 | 1.85 | 17,9 | 1.21 | 3,17 |

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Таблица 3. Изменение показателей работоспособности и функциональных показателей КРС (кардио-респираторной системы) у контрольной группы.

| Контрольная группа | | | | | |
|----------------------------|--------------|----------|--------------|----------|-------------------------|
| Показатели | До | | После | | t–критерий Стьюдента |
| | исследования | | исследования | | |
| | Хср | σ | Хср | σ | |
| МПК (л/мин) | 2.97 | 0.23 | 3.01 | 0.21 | 1.74 |
| Тест Купера (м) | 260 | 40 | 285 | 35 | 1.27 |
| Проба Штанге (с) | 18.2 | 1.4 | 23.4 | 1.2 | 3.11 |
| ЖЕЛ (мл) | 2285 | 79 | 2415 | 73 | 2.03 |
| КВ ((уд/мин) мм рт. ст.)) | 21.5 | 1.78 | 20.9 | 1.64 | 0.97 |

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Таблица 4. Сравнительные результаты показателей работоспособности и функциональных проб КРС (кардио-респираторной системы) у экспериментальной контрольной групп после проведения исследования.

| После исследования | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|----------|--------------------|----------|----------------------|
| Показатели | Экспериментальная группа | | Контрольная группа | | t-критерий Стьюдента |
| | Хср | σ | Хср | σ | |
| МПК (л/мин) | 3.48 | 0,12 | 3.01 | 0.21 | 2.33 |
| Тест Купера (м) | 425 | 25 | 285 | 35 | 4.03 |
| Проба Штанге (с) | 29.8 | 1.3 | 23.4 | 1.2 | 3.48 |
| ЖЕЛ (мл) | 2985 | 72 | 2415 | 73 | 2.19 |
| КВ ((уд/мин) мм рт. ст.)) | 17,9 | 1.21 | 20.9 | 1.64 | 3.04 |

$T_{кр}=2.26$; при $p=0.05$; $n=8$.

Благодарю за внимание!!!